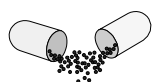







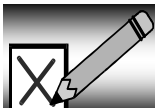


PERFORMANCE HUMAINE**UTILISATION ET ABUS DE SUBSTANCES****CHAPITRE HUIT ACTIVITÉS ET TRAVAUX PRATIQUES**

-  **1** Reconnaître les compléments alimentaires **8–3**
-  **2** Question de société : comment arrête-t-on de fumer ? **8–3**
-  **3** Créatine : l'utiliser ou l'oublier ? **8–3**
-  **4** Gagner à tout prix **8–4**
-  **5** Se surpasser en sport sans utiliser de drogues **8–4**
-  **6** Pris en flagrant délit **8–4**
-  **7** Qu'avez-vous retenu ? **8–5**



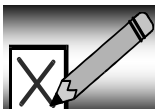
ACTIVITÉ 1 Reconnaître les compléments alimentaires

Reliez chaque drogue ou complément alimentaire dans la colonne de gauche ci-dessous à la description qui lui correspond dans la colonne de droite. Un exemple vous est déjà donné.

Drogue ou complément

Description

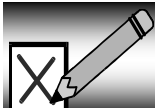
Insuline	Acide animé qui augmente la fonction des systèmes immunitaires et intestinaux
Ephédra	Hormone sécrétée par la glande pituitaire qui contrôle la croissance des tissus et des muscles
Hormone de croissance	Hormone qui facilite l'entrée des glucoses dans les cellules
Protéine de petit lait	Extrait d'une plante chinoise, appelée Ma Huang
Érythropoïétine	Type de nutriment présent dans le lait
Glutamine	Hormone synthétique qui augmente la production de globules rouges
Methyl-sulfonylmethane (MSM)	Possède des propriétés anti-inflammatoires mais aucun effet secondaire connu



ACTIVITÉ 2 Question de société : comment arrête-t-on de fumer ?



Effectuez une recherche sur les méthodes les plus courantes ou les plus populaires utilisées pour arrêter de fumer. Si vous connaissez quelqu'un qui essaie d'arrêter, partagez les résultats de vos recherches avec cette personne.



ACTIVITÉ 3 Créatine : l'utiliser ou l'oublier ?

Vous êtes l'entraîneur d'une équipe de base-ball. Un des joueurs vient vous parler de son désir de prendre de la créatine afin d'améliorer sa performance sportive. Effectuez une recherche sur les bénéfices et les risques liés à la prise de créatine et décrivez les conseils que vous pourriez donner à ce joueur.

